

修士論文（要旨）

2009年1月

通常のフォーカシングと、ポジティブな出来事を想起した場合
のフォーカシングとの心理的気分の比較について

指導 種市康太郎 准教授

国際学研究科
人間科学専攻
臨床心理学専修

207J5014

白土真弓

目次

第1章	序論	2
第1節	はじめに	2
第2節	フォーカシングとは	2
第2章	先行研究	4
第1節	フォーカシングに関する尺度を使った先行研究	4
第2節	臨床場面で行われたフォーカシングの先行研究	5
第3節	質的なフォーカシングの先行研究	6
第4節	ポジティブフォーカシングの先行研究	7
第5節	ポジティブ感情の先行研究	7
第3章	本研究について	10
第1節	本研究の目的	10
第2節	本研究の仮説	10
第3節	被験者について	10
第4節	質問紙の構成と実験の流れ	11
第5節	からだほぐしとは	12
第6節	ジェンドリンの6ステップ	12
第7節	精密さ、質、受容的態度	13
第4章	結果	14
第1節	フォーカシングの方法の違いによる ネガティブ気分の変化について	14
第2節	フォーカシングの方法の違いによる ポジティブ気分の変化について	15
第3節	仮説①の結果	17
第4節	仮説②の結果	17
第5節	仮説③の結果	17
第6節	仮説④の結果	18
第5章	考察	19
第1節	仮説②に関する考察	19
第2節	仮説③に関する考察—体験のマルチスキーマの観点から—	19
第3節	仮説④に関する考察	21
第4節	ポジティブな出来事のフェルトセンス	21
第5節	フォーカシングが進まなかった事例 —自己批判スキーマの観点から—	24
第6節	自己批判スキーマへの対処法	26
第7節	考察のまとめ	26
	引用文献	29
	参考資料	31

本研究の目的

主流のフォーカシングは「気がかり」を手がかりに進めるものである。しかし本研究ではポジティブな感情を起こす出来事についてフォーカシングしてもらう。このような研究をする目的は、筆者の面接場面での問題意識にある。面接場面でネガティブな気持ち同様にポジティブな気持ちを扱う必要を感じたが、どのようにポジティブな気持ちを扱うのかという疑問が起こったためである。また本研究では、ポジティブな感情や気持ちを想起させるような出来事についてフォーカシングをし、どのようなフェルトセンスを得られるのかを調べる。

本研究の仮説

- ①フォーカシングをする前と後で、気分に変化が生じるだろう。
- ②ポジティブな出来事をフォーカシングする場合、ネガティブな事をフォーカシングするよりも集中する事が難しいだろう。
- ③フェルトセンスを感じる事で、フォーカシング前よりも多様な言葉でポジティブな出来事が表現されるだろう。
- ④フォーカシングをすることでポジティブな感情の実感が深まるだろう。

①は PANAS 気分質問紙を使い分析し、②～④の仮説は事例を分析する。また、ポジティブな出来事はどのようなフェルトセンスで表現されるのかということ考察する。

結果と考察

統計的に有意差はなかったが、フォーカシング前後の気分を比べると、フォーカシング後に多くの被験者のネガティブ気分得点が下がっていることが分かった。被験者の何人かはフォーカシング後インタビューで、ゆっくり考えることが出来て良かった、こんなにゆっくりした気分になったのは久しぶりだったという感想をあげた。そのようにリラックス出来たことがネガティブ気分得点を下げた要因の一つであろう。

また、主流の「気がかり」からのフォーカシングだけでなく、本研究で実験的に行なった「ポジティブな出来事」からフォーカシングすることが可能であった。気がかりからフォーカシングした統制群と同様に、ポジティブな出来事からフォーカシングした実験群のネガティブ気分も下がっていた。しかしこれも統計的に有意差はみられなかった。

本研究では、被験者は 30～40 分間フォーカシングを行い、一つのことについて考え続けたが、ひとつのことに集中するのが難しかった、色んなことが頭に浮かんでしまったなどの感想があった。ひとつのことについてじっくり考えるには、かなりの集中力が必要であり、難しいと感じる人が多いことが予測された。

またネガティブなことはじっくり考えるが、楽しかったことはそれでお終いという意見もあった。ポジティブなことは自我に違和感を与えず、解決策を考えずとも何ら困ることはないという性質によるものだろう。しかし、ポジティブなフォーカシングに意味がないということではなく、ポジティブなフォーカシングをした実験群では、体験が以前より深く感じられた、体験のもっと良い面に気づけた、どんなに大切な体験だったか実感した、などの意見がでた。ポジティブフォーカシングにより、何人かの被験者は幼いころの身体感覚や当時の気持ちまで再体験できた。よってポジティブフォーカシングをすることでポ

ジティブ体験に対し、実感が持てるといえるのではないだろうか。

ポジティブな出来事のフェルトセンスは、「あたたかさ」として感じられることが多かったようである。ひとりひとりの被験者が全く違う出来事についてフォーカシングをしているにも関わらず、それに伴うからだの感じは「あたたかさ」であることが多かった。嬉しかったことや感動したことをなぜあたたかさとして感じるのか、今後の課題である。

最後に、フェルトセンスに対し批判的に接すると、それ以上フォーカシングが進まなくなってしまうことが分かった。「～だからだめなんだ」や「もっとがんばらなきゃだめなのに」という自己批判的な態度は、フォーカシングの進みを阻害した。この自己批判的な態度は「気がかり」などネガティブな事柄についてフォーカシングをしているときだけでなく、ポジティブな出来事をフォーカシングしている被験者にもみられ、なぜそのようなプロセスが起こるのか今後の課題である。

ポジティブな出来事に対してフォーカシングをすることも可能であり、気がかりからする主流のフォーカシングと合わせて使うことで、フォーカシングの門戸を広くすることができるだろう。健康な人に対し健康増進という面からも使うことができ、臨床場面でもクライアントの健康な面を扱う助けになるだろう。

引用文献

- 近田輝行 2002「フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本」 コスモス・ライブラリー Pp127-141
- 近田輝行・日笠摩子 2005「フォーカシングワークブック」 日本・精神技術研究所 Pp76-79
- 福盛英明・森川友子・大出美知子・永野浩二・市岡陽子・落石美穂・神野綾子；2000「フォーカシング 初心者対象の体験グループ学習会における場の「雰囲気」の意味—参加者の感想分析から見えて来たもの—」人間性心理学研究 **18**,105-116
- 福盛英明・森川友子 2003「青年期におけるフォーカシング的態度と精神的健康度との関連」心理臨床学研究 **20**,6,580-587
- Gendlin, E. T., Beebe, III, J., Cassens, J., Klein, M., & Oberlander, M. 1968. *Focusing Ability in Psychotherapy, Personality, and Creativity*. In M. M. Shlien (Ed.), *Research in Psychotherapy: Vol. III*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Gendlin, E. T., Olsen, L. 1970 *The use of imagery in experiential focusing. Psychotherapy: Theory, Reserch and practice*, **7**, 221-223
- 速水敏彦・陳恵貞 1993「動機づけ機能としての自伝的記憶 - 感動体験の分析から - 」名古屋大学教育学部紀要 **40**,89-98
- 速水敏彦・陳恵貞・高村和代・浦上昌則 1996「教師から受けた感動体験」名古屋大学教育学部紀要 **43**,51-63
- 池見陽 1990「フォーカシングにおけるプロセスの実存・現象学的観察」人間性心理学研究 **8**,66-76
- 池見陽 1983「フォーカシングの教え方：フォーカシングの応用の基礎的態度と技法についての考察」人間性心理学研究,1,74-85
- 井上澄子・白岩紘子 1987「からだに直接関わる Focusing」人間性心理学研究,5,70-82
- Isen, A.M., Johnson M.S., Mertz, E., & Robinson, G.F. 1985 *The influence of positive affect on the unusualness of word associations. Journal of Personality and Social Psychology*, **48**, 1413-1426
- 石本豪 2006「大学生にたいする clearing a space の適用とその効果について」新潟医療福祉学会誌 **6**, 1, 86-91
- 伊藤義美・小畑豊美・栗野理恵子 2002「フォーカシング体験とパーソナリティの研究」情報文化研究 **15**,97-113
- 鎌倉克仁 2001「教員のメンタルヘルスにおけるフォーカシングの有効性について—3つの事例を通して—」信州大学教育学部付属教育実践総合センター紀要 **2**,13-22
- 北川智之・鈴木由美 2001「フォーカシング的な観点からみた感動について」日本教育心理学会総会発表論文集 **44**,277
- Klagsbrun, J. 2004 園田雅代 (訳) ,2005 「フォーカシングを伝えるワークショップは、どのように教えたらいいか」「どんな長さのクラスやプレゼンテーションであっても、それに応じて修正可能な、2 時間版ワークショップ用のスクリプト」 創価大学教育学部論集 **57**,97-114
- 黒瀬まり子 2008「フォーカシングを導入し教えたことで展開した女子大学院生の面接過程」心理臨床学研究 **26**,2,193-203
- Lane, R.D., Reiman, E.M., Bradly, M., Lang P.J., Ahern G.L., Davidson, R.J., & Schwartz, G.E 1997 *Neuroanatomical correlates of unpleasant emotion. Neuropsychologia*, **35**, 1437-1444
- Lucas, R.E., & Baird, B.M. 2004 *Extraversion and emotional reactivity. Journal of Personality and Social Psychology*, **86**, 473-485
- 松山義則・濱治代・川村安子・三根浩 1978「情動語の分析」心理学研究 **49**,229-232
- 水野江美・西本実苗・井上健 2006「青年期におけるポジティブ・イリュージョンと心身症状、自己肯定感について」臨床心理学研究, **32**, 1, 26-39
- 森川友子 1997「フォーカシング的体験様式の日常化に関する因子分析的研究」日本心理臨床学会 **15**,1,58-65
- 小川時洋・門地里絵・菊谷麻美 2000「資料一般感情尺度の作成」日本心理学会 **71**,3,241-246
- 大林正博・井出雅弘・久保木富房 1997「アレキシミアを伴う書痙に対するフォーカシングの試み」日本心身医療誌 **37**,8,591-598
- Pettit, J.W., Kline, J.P., Tuin, G., Faruk, G., & Thomas, E.Jr.J. 2001 *Are happy people healthier? The specific role of positive affect in predicting selfreported health symptoms. Journal of Research in Personality*, **35**, 521-536
- 坂本真士・友田貴子・木島信彦 1995「抑うつ気分への対処-抑うつ気分の持続期間と自己没入との関連について」日本社会心理学会第 36 回大会発表論文集 **374-375**
- 坂本真士・丹野義彦・大野祐 2005「抑うつ」の臨床心理学」東京大学出版会 Pp214-215
- Sifnios PE. 1973 *The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. psychosomatics*, **22**, 255-262
- 佐藤徳・安田朝子 2001「日本語版 PANAS の作成」性格心理学研究 **9**,138-139
- 鈴木直人 2002「ポジティブな感情と認知とその心理的・生理的影響」ポジティブ心理学 島井哲志(編) Pp.67-81
- 戸梶亜紀彦 2004『『感動』体験の効果について-人が変化するメカニズム-』広島大学マネジメント研究 **1.4**, Pp27-37
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. 1988 *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 1063-1070
- 山崎勝之 2006「ポジティブ感情の役割—その現象と機序」パーソナリティ研究 **14**,305-321